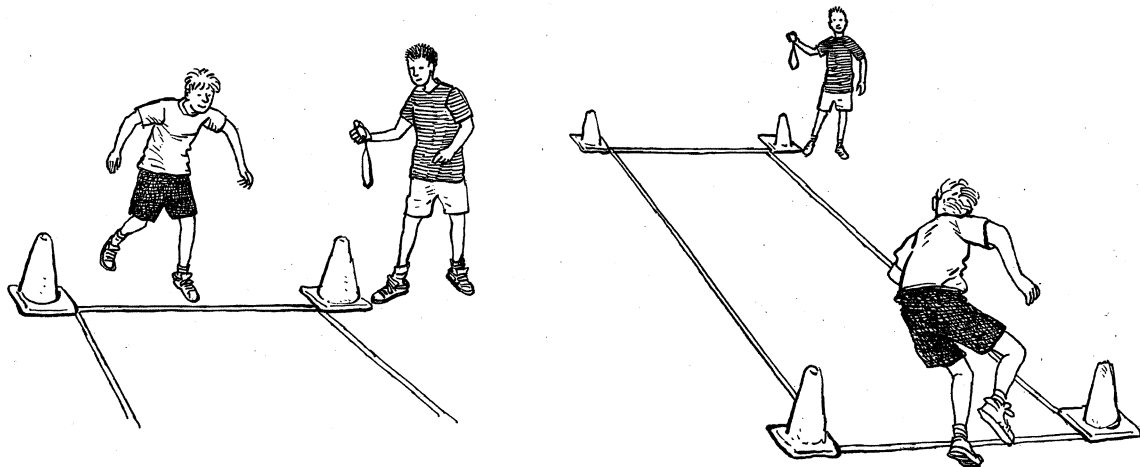


INSTRUCTIEKAART EUROFIT 4

TIEN MAAL VIJFMETERLOOP

- Neem plaats achter de startlijn in een licht gebogen starthouding met je voorste voet net achter de startlijn.
- Loop op het teken ('drie, twee, één ... start') zo snel mogelijk naar de andere lijn.
- Passeer altijd met beide voeten de lijn op de vloer, keer daarna om en loop zo snel mogelijk terug naar de startlijn, waar je op dezelfde manier moet omkeren.
- Als je niet met beide voeten achter de lijn omkeert, krijg je 0.1 sec straf tijd.
- Doe je dit nog een keer, dan moet de test over.
- Loop in totaal vijf keer heen en weer, dus tien rechte stukken.
- Sprint de laatste keer door tot over de finishlijn.
- Tijdens het lopen wordt verteld hoe ver je bent.
- Je mag de test twee maal doen.



JONGENS	SCORE (= AANTAL SECONDEN)				
Leeftijd	laag	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	hoog
12 jaar	vanaf 20.8	20.0-20.7	19.4-19.9	18.7-19.3	t/m 18.6
13 jaar	vanaf 20.7	19.9-20.6	19.3-19.8	18.6-19.2	t/m 18.5
14 jaar	vanaf 20.4	19.6-20.3	19.0-19.5	18.2-18.9	t/m 18.1
15 jaar	vanaf 19.9	19.0-19.8	18.2-18.9	17.7-18.1	t/m 17.6
16 jaar	vanaf 19.4	18.6-19.3	18.1-18.5	17.5-18.0	t/m 17.4

MEISJES	SCORE (= AANTAL SECONDEN)				
Leeftijd	laag	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	hoog
12 jaar	vanaf 21.7	20.8-21.6	20.1-20.7	19.5-20.0	t/m 19.4
13 jaar	vanaf 21.8	20.9-21.7	20.3-20.8	19.4-20.2	t/m 19.3
14 jaar	vanaf 21.7	20.7-21.6	20.0-20.6	19.2-19.9	t/m 19.1
15 jaar	vanaf 21.3	20.7-21.2	19.9-20.6	19.3-19.8	t/m 19.2
16 jaar	vanaf 21.1	20.3-21.0	19.5-20.2	19.1-19.4	t/m 19.0